調理済

発行者／ライフタイム・バリュー

2026/11/23号

おしながき

11/23(月)▷11/29(日)

お申込締切日：11/17(火)

裏面に彩・日和コースのご案内もございます

サッとごはん 簡単調理済夕食

●電子レンジで温めてお召し上がりください。〈500W：1分(目安)〉
●1食の注文からお届け致します。●エコ容器を使用しております。

※冷凍食品(土曜日・日曜日は除く)ではありませんので当日中にお召し上がりください。　※お受取り後は冷蔵庫にお入れください。

お得！ 各メニューとも同一日2食以上はさらにお得な複数食割引価格でお届けいたします。

ごはん +150円

❶お馴染みメニュー 6品目 (カロリー：500kcal/週平均) 和・洋・中日替わりでお届けします。		❷ヘルシーメニュー 5品目 (カロリー：400kcal/塩分3.5g以下/週平均) 和食中心でカロリー・塩分を配慮しました。	
1食	820円(税込)	1食	790円(税込)
複数食割引で こんなにお得！		複数食割引で こんなにお得！	
2食	795円(税込) 1食あたり	2食	770円(税込) 1食あたり
3食	775円(税込) 1食あたり	3食	750円(税込) 1食あたり
4食	750円(税込) 1食あたり	4食	730円(税込) 1食あたり

❶＋❷でも割引が適応されます。(同一日に限る)



月 11月23日



彩り・日和メニューは、祝日もございます。裏面をご覧ください。

火 11月24日



●赤魚のみぞれ煮
●コロッケ ●小松菜の炒め物 ●漬物
●里芋のそぼろあんかけ ●枝豆のごまドレ和え
●熱量：426kcal ●たん白質：22.5g ●脂質：24.2g ●塩分：3.2g
〈使用特定原材料〉■乳■小麦



●みそカツ風
●煮浸し ●漬物
●野菜炒め ●蓮根と椎茸の酢の物
●熱量：352kcal ●たん白質：12.9g ●脂質：18.2g ●塩分：3.4g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

水 11月25日



●豚肉と野菜のしぐれ煮
●メンチカツ ●ビーフンソテー ●漬物
●青菜のごま風味和え ●大根そぼろ煮
●熱量：441kcal ●たん白質：22.9g ●脂質：20.5g ●塩分：3.7g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦



●香ばしごまごまチキン
●切干大根煮 ●しば漬
●さつま芋の煮物 ●きのこのおぼろ和え
●熱量：390kcal ●たん白質：19.3g ●脂質：15.6g ●塩分：3.2g
〈使用特定原材料〉■卵■小麦

木 11月26日



●揚げ出し豆腐の肉あんかけ
●オムレツ ●ひじき煮 ●漬物
●ウインナーソテー ●キャベツのカレーマヨ
●熱量：447kcal ●たん白質：14.0g ●脂質：30.6g ●塩分：3.2g
〈使用特定原材料〉■卵■小麦■えび■かに



●プルコギ風焼き肉
●もちさくポテト揚げ ●漬物
●筍土佐煮 ●スパゲティサラダ
●熱量：397kcal ●たん白質：12.8g ●脂質：24.9g ●塩分：2.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

金 11月27日



●鶏もも肉のパン粉焼き
●しゅうまい ●たまごフライ ●きゃらぶき
●千切りじゃが芋ソテー ●マロニーサラダ
●熱量：553kcal ●たん白質：36.6g ●脂質：36.5g ●塩分：2.5g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦■えび



●さわらの和風あんかけ
●マヨたま包み揚げ ●角煮
●ごろっと煮 ●なめことオクラの和え物
●熱量：313kcal ●たん白質：14.1g ●脂質：14.9g ●塩分：2.4g
〈使用特定原材料〉■乳■卵■小麦

11/28(土)・29(日)

お届け：11/27(金)　1食 各760円(税込)　割引価格(同一日に限る)は、注文書をご参照下さい。



A 中華丼
B 豆腐サラダ
C 飯店スープ
●熱量：285kcal
●たん白質：16.4g
●脂質：15.5g
●塩分：4.9g
〈仕様特定原材料〉
■乳■卵■小麦■えび

	材料	分量	調理方法
A	中華丼の具(凍)	1パック	丼は湯煎で約15分加熱しご飯にかける。
	ご飯	適宜	
B	豆腐(冷)	1個	豆腐は食べ易く切りグリーンリーフはちぎりわかめは水に漬け戻し共に盛りドレッシングをかける。
	グリーンリーフ	1/8株	
	カットわかめ	3g	
	ドレッシング	適宜	
C	飯店スープ	1袋	器にスープを入れ熱湯(量は加減)を注ぐ。
	熱湯	160CC	



A まろやかソースのハンバーグ
B コールスローサラダ
●熱量：337kcal
●たん白質：10.3g
●脂質：22.0g
●塩分：5.0g
〈使用特定原材料〉
■乳■卵■小麦■えび■かに

	材料	分量	調理方法
A	まろやかソースのハンバーグ(凍)	1パック	ハンバーグは湯煎で約15分温め、サニーレタス・プチトマト・適宜に切ったきゅうりと共に盛る。
	サニーレタス	1/8株	
	プチトマト	1個	
	きゅうり	1/2本	
B	カニカマ入りコールスローサラダ(冷)	1パック	サラダは器に盛る。

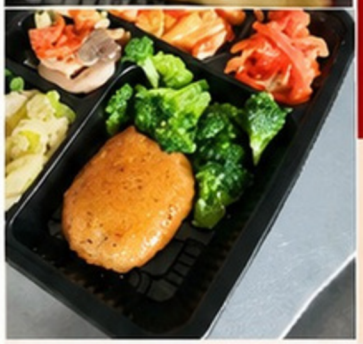
食材とお弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー

静岡本社 0120-059-014 FAX054-246-5880
富士・富士宮・静岡・焼津・藤枝・島田

浜松営業所 0120-351-150 FAX053-474-4441
菊川・掛川・袋井・森町・磐田・浜松

ライフトーカイ・浜北
0120-18-5531 FAX053-434-8435





ライフタイム・バリューの お弁当コース

彩 日和 2つのコースから お選びいただけます





- 管理栄養士監修の献立で毎日健康！
- 量が多すぎない、毎日にちょうどいいお弁当
- だしの旨みを活かした、やさしい味付け

一週間に1食から ご利用いただけます！

今週の献立〈11/23(月)～11/27(金)〉

お申込締切日： 11/17(火)

いろどり 彩コース 5品

しっかり 食べたい方に おすすめのコース

690円

11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)
タンドリーチキン ・ブロッコリーのカニカマ餡かけ ・押し麦サラダ ・白菜ミックス漬 ・いんげんと人参のソテー	アジ甘露煮 ・がんもどきの含め煮 ・キャベツとツナのレモン風味 ・べったら漬 ・竹輪とピーマンの金平	鶏肉のバター醤油風ソテー ・明太揚げじゃが ・ごぼうサラダ ・白菜とルッコラのトマト和え ・山形だし	甘だれ海鮮ハンバーグ ・炒り豆腐 ・いんげんの黒胡麻和え ・キャベツの浅漬 ・三色ピクルス	春雨と豚肉のしょうゆ炒め ・竹輪の磯辺揚げ ・高菜の和え物 ・刻み大根の梅肉和え ・蓮根と九条ねぎの塩だれ
アレルゲン 乳・卵・小麦・かに	アレルゲン 乳・卵・小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦・かに	アレルゲン 乳・卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦

ひより 日和コース 4品

やさしい味わいの 健康志向コース

630円

11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)
おでん ・蓮根とこんにゃくのそぼろ煮 ・からし菜のおかか和え ・赤かぶ漬	照り焼きチキン ・カブとひき肉のトロトロ煮 ・和風お豆サラダ ・カリフラワーのおかか和え	シイラと豆のトマト煮 ・茄子のカレー仕立て ・ｷｬﾍﾞﾂとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾘｯｸ風味 ・人参とレーズンのラペ	豚肉とニラの玉子炒め ・南瓜のいとこ煮 ・わかめと蒸し鶏のサラダ ・甘口キムチ	にしん蒲焼き ・添）味付きインゲン ・べっこう煮 ・京うの花 ・おみ漬け昆布
アレルゲン 小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦	アレルゲン 乳・小麦	アレルゲン 乳・卵・小麦	アレルゲン 乳・小麦

ごはん別売

ごはんの量をお選びいただけます
・150g
・200g



ごはん150ｇ	ごはん200ｇ
150円（税込）	160円（税込）

やわらかくて食べやすい
やさしい味付け
電子レンジ対応

※季節や仕入れの状況により、献立内容が変更になる場合がございます。

ご注文方法

専用の受注フォームより受付 →→→→→→
注文用紙・お電話でも！
食材とお弁当の宅配サービス ライフタイム・バリュー
静岡 0120-059-014　浜松 0120-351-150